

ほけんだより

6月号



発行日 ▶ 令和8年6月23日(火)

担当 ▶ 2-1 上野・宮内

こんにちは！！今月は上野と宮内が担当します！みんな中間考査お疲れ様です！！テストの結果で落ち込んでる人も浮かれてる人も油断せず9月のテストも頑張りましょう！！私達もきばって頑張ります！！プールも最近始まって、疲れるかもしれないけどご飯いっぱい食べて1日ずつ頑張りましょう！

日本は梅雨でジメジメですが…

あなたは水分足りていますか？

暑さが本格的になってきたな…と思いたしたら、あっという間に梅雨に入り、じめじめとした気候が続いています。梅雨が明ければ本格的な夏の到来です！

梅雨に入ると湿度が高い日が多くなり、気持ちもじめっとしてしまいますが、健康に乗り切るために、人間の体にとっても水分は重要です◎

水分摂取量の目安：1.2ℓ～1.5ℓ

水分摂取で いいことたくさん



代謝がよくなる！

常温の水は体を温め、代謝を活性化。筋肉に血液が十分に送り込まれ、筋肉量増加にも◎

血行改善！

水分不足による血液のどろどろ状態を改善し、免疫力の向上や循環器疾患の予防にも繋がる。

老廃物の排出！

十分な水分は、腎臓や胃腸の働きをサポートし、尿や便と共に老廃物をスムーズに体外へ！

肌乾燥を防ぐ！

肌細胞に必要な水分と酸素、栄養分が行き渡ることによってターンオーバーを整える✨

どのタイミングで水分を摂るといいのかな？



「喉が渇く前」に飲むのが基本だよ！一気にたくさんの量を摂るのではなく、こまめに摂るほうが吸収も効率的だよ！



ジュースでもいいの？
ジュースも水分だよな？



日常的な水分補給は「水やお茶」がベスト◎
運動をして汗をかいたときは体内の電解質も減っているのでスポーツドリンクで摂取するのがおすすめだよ！



突撃みんなの姿勢チェック！

胸を張って生きろ

梅雨のじめじめで気持ちもどんより…背中が丸まっていませんか？同じ姿勢で固まった体をストレッチなどでしっかり伸ばしましょう！

今月のゲストは松本将揮（まつもとまさき）先生です✨

今回のゲストは…

MATSUMOTO MASAKI

松本先生

教科 数学

学年 2年副担任

まずは姿勢チェック！

正面

横向き



正面から見ると左肩が下がっています。立っている時に片足重心になりがちだったり、片方でずっと荷物を持つなど、片側に負担が大きくなると体は傾いてしまいます（※松本先生も片足重心は心当たりが💧）。横向き姿勢は少し頭と腰が前に出ているようです。ストレートネック、反り腰に近い姿勢になっています。

首の可動域チェック！



こちらは問題なさそう…！



こっちのチェックは少しきつそう💧
ストレートネックと関係があるかも！

ストレートネックと首の可動域

ストレートネックになると関節や筋肉に過度な負荷がかかり、筋肉や関節が固まってしまいます。その結果首を動かしづらくなるのです…💧

今も左足重心になっていました😞

最後にちょこっとインタビュー！

姿勢がいい自信はありますか？

松本先生：ない。反り腰気味なんだよねー！

牛高生のいいと思うところはどこですか？

松本先生：素直で、何でもしてくれるところ。盛り上げ上手だし、体育大会とかはおっきな声で校歌歌ってくれるし！ステキな行動力があるよね！！もうほんとね～素直！な～んでもしてくれる、素敵な行動力！！

今の2年生は何色ですか？

松本先生：男子は青かな～笑 なんかクール（上野さん苦笑い）

女子は赤だね、もうはっちゃけてる！笑笑
混ぜたら紫だね～笑

今の体についての悩みはありますか？

松本先生：お腹の肉ですね～

いつからお腹の肉はつきはじめましたか？

松本先生：ん～～大学生くらいからかな、
野球をしていたときは体脂肪率
5%だったのにー！

あの頃に戻りたいな～

最後に牛高生へ！！

松本先生：数学より英語を勉強しろ！！！！

あと、体重×1.5のタンパク質を毎日取ろう！！